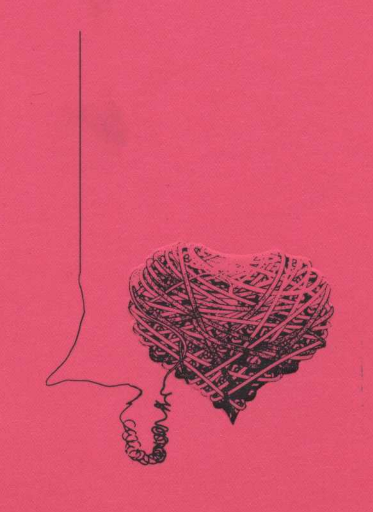
这是一本令人鼓舞、充满希望的书，它将引领你破裂的婚姻走向神奇的康复之路。

——《男人来自火星，女人来自金星》作者 约翰·格雷博士



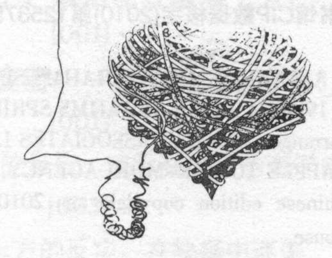
外遇心理学

[美] 简妮丝·斯普林 迈克尔·斯普林／著

朱伶俐／译

吉林文史出版社

外遇心理学



[美] 简妮丝·斯普林
迈克尔·斯普林 著

朱伶俐/译

吉林文史出版社

图书在版编目（CIP）数据

外遇心理学 / (美) 斯普林（Spring, J.），（美）斯普林（Spring, M.）著；朱伶俐译. --长春：吉林文史出版社，2010.7
书名原文：After the affair
ISBN 978-7-5472-0278-4
Ⅰ. ①外… Ⅱ. ①斯… ②斯… ③朱… Ⅲ. ①婚姻-社会心理学 Ⅳ. ①C913.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第125375号

外遇心理学

After the affair

著　　者： 简妮丝·斯普林　迈克尔·斯普林
译　　者： 朱伶俐
责任编辑： 姜越　高原媛
封面设计： 谭锴
出　　版： 吉林文史出版社（长春市人民大街4646号　邮编：130021）
网　　址： www.jlws.com.cn
印　　刷： 北京画中画印刷有限公司
开　　本： 640mm × 960mm　16开
字　　数： 200千字
印　　张： 15.25
版　　次： 2010年7月第1版
印　　次： 2010年7月第1次印刷
书　　号： ISBN 978-7-5472-0278-4
定　　价： 27.00元

目录 | CONTENTS

前言 外遇了，婚姻能否继续下去?

外遇，是现代社会流行的通病。美国最权威的研究机构的调查数据表明：37% 的已婚男士有过外遇经历，20% 的已婚女性有过不忠的行为。事实上，这个数据也不是很确切的，因为一个能够对配偶说谎的人也极有可能会对调查人员隐瞒事实。所以，有些专家认为美国 70% 的婚姻都遭遇过外遇的干扰。

外遇一旦暴露，首先会引发激烈的情感纠结：愤怒、伤心、痛苦、失落、悔恨……然后，一个实际的问题就会在夫妻双方的内心纠结、徘徊——伴侣出轨了，我们的婚姻还能否继续下去?

作为一名从事了 30 年婚姻危机的临床心理医生，我对这个问题的回答是肯定的：只要夫妻双方都愿意真诚地面对自己，面对对方，并努力获取一些必要的技巧，就能渡过危机，挽救濒临破裂的婚姻。

其实，作为一名临床心理医生，我并不想评价外遇本身是好是坏。而且，我也不建议你们不管怎样、无论如何都要在一起。相反，我会邀请夫妻双方和我一起探究发生外遇、或放弃情人的动机与原因，从而为有意破镜重圆的夫妻提供一些具体可行的方法。

30 多年的经验告诉我，外遇大都会经过三个不同阶段，分别为反应期、挣扎期、康复期。在这三个阶段，当事人会出现不同的

情绪反应，内心会经历各种变化，而这些大都是突发状态下的过激情绪和主观臆断，并非你内心的真实感觉。一旦明白了这些情绪和心理，你们就会发现隐于外遇背后的种种问题，而这些问题往往才是需要你们共谋对策解决的。

进入正文之前，先让我们简要地分析一下。

第一阶段，反应期——我的感觉正常吗?

外遇事件暴露之后，夫妻双方情绪都极有可能爆发到极点：受伤方会遭受晴天霹雳般的打击，无法承受沉重的失败感与痛苦；出轨方也会因情感冲突、矛盾、抉择而痛苦。我想告诉大家的是，这样的情况并不是发生在你一个人身上，你并没有疯，也没有不稳定，出现这样的情绪是正常的，很多人都经历过同样的痛苦和迷惑。

第二阶段，挣扎期——该留下来还是离开?

在你无法让自己的情绪稳定下来之前，你需要面对自己举棋不定、犹豫不决的矛盾情绪：是留下来，还是离开? 做出抉择之前，请结合自身的情况认真思考："我期望从爱情中得到什么? ""我是否应该相信我的感情? ""如果我的配偶很适合我，我应该怎么对他（她）说?"—— 我会帮你回答诸如此类的问题。

第三阶段，康复期——该如何重塑婚姻关系?

如果决定重归于好，可能需要数月，甚至几年的时间来修复外遇带来的创伤、重建夫妻间的亲密与信任。书中我会与你共同探讨策略，并给予以下建议，希望对你有所帮助：

◎认识外遇的本质，并对此承担适当的责任。

◎如果你是不忠方，应努力赢回配偶的信任；如果你是受伤方，

应努力与对方沟通，让对方知道你需要怎样才能再次信任他（她）。

◎双方沟通时，真诚地让对方明白自己的心声，理解自己的痛楚；静静地倾听对方，鼓励对方打开心扉，使沟通变得坦诚。

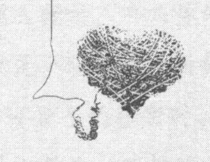
◎接受以往的痛苦经历给自己造成的伤害，从中汲取经验，更好地经营现在的婚姻。

◎处理好自己的不满与分歧，这样即使你内心没有感受到对方特别的爱意，也可以让对方对你有所牵挂和依恋。

◎重温性亲密。

◎学会宽容，原谅你的配偶，原谅自己。

最后，更正一个概念，外遇并不总是负面的，它也许是给你敲响了一次警钟，也许你会发现正是这样核爆式的瞬间袭击摧毁了你原来的婚姻堡垒，从而诞生一种更健康、更清醒、更成熟睿智的婚姻态度，让你的婚姻获得新生。



第一阶段　反应期——

我的感觉正常吗？

第一章 受伤方的反应：淹没在失落的海洋中

“我 15 岁的时候被人强奸，可与你的不忠相比，这点伤害几乎不算什么，因为强奸犯是个陌生人；而你，是我最信任的人！”

“当我发现你那不可告人的秘密时，我对你不再有特别的感觉了。不再相信这个世界，甚至也不相信我自己。”

以上的这两段话，表达了第一次发现伴侣不忠时的那种深切的痛苦和失落感。谁都无法预防这样突然的打击。从此，你对伴侣、对生活和整个世界的看法四分五裂；你的自信和安全感荡然无存。“我这是在哪里？”你不停地问自己，“我还活在这个世界上吗？”

你的思想和整个身体就像被雷电击中了一样，世界停止了转动，你的自尊、你的生活，一切都戛然而止，失去了控制。你甚至觉得自己被所有人抛弃：家庭、朋友，甚至是上帝。你突然觉得自己好陌生，你的情绪跌宕起伏，从一个极端晃到另一个极端：一会儿决心已定，坚强自信；一会儿觉得羞辱难当，孤独无助。当思想感情的撞击越来越强烈时，你开始怀疑：“我是不是疯了？”

我想告诉你的是，你没有疯。事实上你所表现出的这种反应是普通人在经历剧烈的情感创伤后最正常的反应。伴侣的外遇不仅摧

毁了你自以为牢固的爱情堡垒，还使你的幻想破灭了——你是他（她）心中的唯一。曾经的亲密无间和相亲相爱让你坚信你们的爱永远不渝。以前的种种美好、温存和柔情，现在却荡然无存，面对这种近乎毁灭性的打击，如果你没有以上强烈的情感反应，那才是不正常的。

40岁的玛莎是一名社会工作者，也是一位母亲，她花了10多年的时间才从外遇的痛苦中走出来，重新找回自我：

我和拉里结婚已经13年了，突然有一天，拉里对我说他有了外遇，而情人正是我们家的保姆，保姆比他小14岁。我当时第一个反应就是："这不可能，这事怎么可能发生在我们身上，我和拉里是完美的夫妻。而且我对保姆就像对待女儿一样，她怎么可能背叛我？"直到拉里搬出去和她一起住，我才知道这一切是真的。一夜之间，我从一个聪明能干、独立自信、充满热情的女人变成了一具行尸走肉。而这种毁灭性的摧残和伤痛，将我折磨得精疲力竭，我在床上躺了一个月。一天夜里，我躺在床上，恐惧、迷惑和慌乱将我包围，屋子里静谧得让人喘不过气来。这时，我似乎听到车库门打开的声音。"拉里回来了，"我想，"他想通了，想回来了。"我自言自语，穿着睡衣立刻就下楼了，我想去看看究竟——下楼前我照了照镜子，我的脸憔悴不堪，头发凌乱，我慌乱地稍作整理，就跑到了车库前。结果，车库里一个人也没有，原来一切都是我的幻觉而已。这时我突然意识到：我不仅失去了丈夫，也迷失了自己。我的信心一落千丈，我觉得自己像是个骗子，空虚、落寞、孤独、无助得无药可救，我不配做一个母亲，更不配有个幸福的家庭，不会有人来爱我；生活是别人的，它与我无关。这样的想法困扰了我三年多的时间，直到我和丈夫重归于好。后来我参加了一次创伤后期忧郁症学术会才知道：一个人经历了极度的精神压力后，很可能

出现自闭症状，躲避生活，孤立自己，甚至出现幻觉。这时我才恍然大悟：原来我患上了忧郁症，颓废、低落、忧虑都是正常的反应，我并没有疯。如果我早点知道这些，或许就不会感到那么孤单无助，或许能更早地敞开心胸，迎接未来的生活。如果有个人能帮助我理解这些，那对我将是莫大的恩惠！

本章以玛莎的例子开始，让读者有个心理准备。实际上任何一个经历过外遇的受伤方都会有失落感，都要经受伴侣不忠的严酷考验。一旦了解自己的反应与他人一样时，伤痛感觉就会少一点，你的情绪反应就不会那么激烈和摇摆不定。当你能预见自己的反应，了解自己的情绪，就能够正确理解你的痛苦，这就意味着你已渐渐开始康复。你必须谨记的关键是：从外遇中走出来最大的敌人并不是伤害本身，而是绝望！

一、外遇后的生理冲击

发现你的爱人有了外遇后，你会出现一些异常的生理反应，如神经系统、认知功能系统出现紊乱，肾上腺素及与压力相关的激素，会源源不断地涌入你的交感神经系统中，使你的精神极度紧张，常常下意识地留意伴侣是否会再次出轨。长期的焦虑与高度敏感，使你开始失眠、胡思乱想、频繁起夜，而且对声音极其敏感，并经常出现幻觉。

一幕幕刺激、让人心烦意乱的画面在你脑海中不断出现。你睡着时噩梦连连；你清醒时精神混乱，失去方向感。

30 岁的格洛里亚是一名记者，她的反应就非常典型。“当丈夫承认他有外遇时，我不知所措。那一天，我上班居然迷路了，那是一条 5 年来我每天的必经之路，我觉得自己快要疯了。”

37 岁的帕姆是位房产代理商，谈到自己的经历时，她这样说道："当杰夫承认他已经爱上了另外一个女人时，我将他赶了出去。为了逃避孤独，那个周末我开车去布洛克岛拜访朋友。途中，我在一家高尔夫球俱乐部停了下来，我在高尔夫球场里散步，放松心情，当时感觉非常好。可当我要离开俱乐部的时候，我竟然不记得我的车停在哪里，最后花了一个多小时才找到。当时我吓得全身发抖，一路哭着开车回家。那个周末我把自己灌得烂醉，然后瘫在床上不省人事。实际上我不是害怕孤独，而是害怕迷失了自己，我觉得快把自己逼疯了。"

神经系统强烈的波动，会使你被恐惧、无助、失落等强烈的情绪淹没。神经生理学家阿卜拉·卡汀，在描述心灵创伤给神经和生理造成的影响时这样说道："你原本完好的神经系统装置被打碎了，所以你的行为失去了协调性和目的性。"

另一种生理转变，就是你的细胞会分泌一种脑啡，类似于吗啡，它会进入你的神经系统，并使神经系统麻痹，钝化了你对痛苦的感觉。换句话说，你的身体各器官会自动收缩，各种功能会变得缓慢，就像进入冬眠状态，这是身体机能自我保护的自然生理现象。这时你的感觉、知觉功能范围缩小了，你对爱情、婚姻不再憧憬和向往，对原本热衷的活动也毫无兴趣。你也努力让自己振作起来，却发现自己像个机器，只有生理机能还在运转，你的意识在流浪，精神不能集中。工作时，办公桌上到处是凌乱的文件；在家里，你只会对着空气发呆。总之，你对自己与世界互动的能力失去信心，你将自己孤立起来，变得麻木而古怪。

"就像意识到身体的一部分已经死亡一样。" 42 岁的特殊教育教师斯蒂芬妮这样解释，"我曾感觉有一根线将我和约翰连着，但现在那根线已经找不到了。我们虽然仍然在一起，但感觉彼此就像

是两个陌生人，我的心已经死了。”

丹·弗兰克在得知妻子有了外遇后，在他的小说《分居》中这样描述受伤方的情感：“他曾一直活在恐惧中，但现在，取而代之的是麻木与阴沉悲伤。恐惧是流动的，而悲伤却是停滞的，就像一潭死水。”

二、外遇后的心理冲击

受伤方可能会经历九种不同的失落感，你很难去分辨它们，因为每一种形态都是无形的，不可触摸的。

你感觉失去了自我的：

1. 身份。
2. 特殊感。
3. 自尊（贬低自己，放下最基本的尊严去求伴侣回心转意）。
4. 自重（不承认自己受到侮辱和伤害）。
5. 自控力。
6. 基础世界观。
7. 宗教信仰。
8. 与他人的联系。
9. 目标，甚至求生意识。

1. 身份认同感的丧失：“我再也不认识自己了！”

当你发现伴侣有了外遇，你会重新自我定位：“原来你不是我所认为的那个终身伴侣，我们的婚姻根本就是一个谎言。那么我是谁？”突然之间，你会觉得自己是个残缺不全、面目全非、与过去完全不同的人。

过去，你也许会认为自己是个能干、独立、幽默、开朗、勇

敢、友好、热情、大方、充满魅力的人，而现在你全盘否定了自己，认为自己有无数的缺点：猜疑、嫉妒、暴躁、报复心重、失去控制、卑微、堕落、痛苦、惊恐、孤独、丑陋、狭隘、病态等。你对自己失去了最基本的判断，怀疑自己所有的优点，甚至失去了为人处世的基本能力。

31 岁的简是一名会计，结婚 5 年。“充满活力，活泼健康，勇敢，这是朋友们对我的评价。”她回忆道，“自从发现约翰有了外遇后，我身体里所有的力气似乎都被抽空了，我不想出门，甚至害怕与别人接触。”

罗伯塔，结婚 14 年了，她这样描述自己的感受：“过去我很欣赏自己，我认为自己是个有爱心，也讨人喜欢的人。但现在不是了，我总在想：丹背着我搞外遇，是因为我太好了，还是我太平凡了？也许没人会喜欢我，没有人愿意和我在一起。”

如果你和罗伯塔一样消沉，那你很有可能是因为伴侣的不忠而将自己的缺点放大，过度地否定自己了，甚至将自己看成是造成外遇的罪魁祸首，“如果我改变自己，我就能赢回他的心”。你自欺欺人地认为你们婚姻的命运完全掌握在你的手里。或许在不久之后，你能够更客观地看待自己，更平等地看到夫妻双方所应承担的责任。但现在，你无法站在一个客观的角度评价自己及他人。

自我认同感的丢失，要比婚外情本身所带来的伤害更大。最大的痛苦，莫过于你一直信赖的、依靠的重心偏离，精神支柱垮塌。

2. 自我特殊感的丧失：“我以为对你来说我是最特别的，现在才知道我只是你随手可扔的垃圾！”

你对爱情和婚姻的信念连同着自我认同感一起丢失了。你曾经坚信你们之间的爱矢志不渝，坚信双方对彼此的意义非凡；你觉

得你们的结合是命中注定的，是一辈子的厮守，你们的婚姻坚不可摧；没有人可以融进你们之间的世界，也没有人可以将你们分开。而外遇的发生却无情地将这种婚姻的幻想彻底摧毁。

米里亚姆十几岁的时候被继父强奸，母亲不听她做任何解释就将她抛弃。从此，米里亚姆开始自暴自弃。后来，她考上了一所文秘学校，毕业后在一家律师事务所做前台。在这里，她认识了爱德。刚开始，米里亚姆并不相信爱德会对她感兴趣——她认为不会有人喜欢自己。但爱德渐渐地感动了米里亚姆，她开始接受他，依赖他。交往3个月后，米里亚姆终于答应和爱德结婚，尽管她清楚地知道她对爱德的爱并不强烈。但爱德是第一个让米里亚姆觉得自己是个清白的、值得尊重的人。一年后，当米里亚姆发现爱德和他的秘书有染时，她好不容易重新建立起来的自尊又一次被摧垮了。“你知道你对我有多重要吗？”她对爱德说，“你是我最信任的人，是我最好的朋友，和你在一起我有安全感，任何事情我都愿意和你说，是你让我再次相信自己，找回自我。可现在，这一切都是假的，你说的都是谎言，我根本就是你随手可扔的垃圾！”

如果你像米里亚姆一样，被自己最亲、最不可替代的人抛弃，会不可避免地出现贬低自己、全盘否定自己的消极反应：认为自己什么都不是，不配做伴侣，不配为人父母，甚至不配活在这个世界上。

“当我发现吉姆与别人有染时，我真的很想逃离这个地方，永远不再回来。”娜斯这样坦白道，她已是9个月大女儿的母亲，“我根本比不上吉姆的情人，她年轻、漂亮、有活力。女儿怎么会愿意和我这样的母亲在一起——一个彻底的失败者，我能给她什么？我什么都给不了她。我当时几乎是失去了全部的理智，根本不知道怎

么办才好。感谢上帝，我终于挺过来了。也许对于吉姆来说，我再也不算什么，但我仍然，并且永远是我女儿唯一的母亲！”

当你像娜斯一样失去独特感，行尸走肉般活着时，请千万不要相信此时的你对自己的理解是正确的。遭受伴侣不忠的伤害，这个时候你对自己的判断往往是否定的、低下的。

3. 自尊的丧失：“我愿意做任何努力来挽回我们这段婚姻。”

没有什么比在发现对方出轨后还委曲求全，乞求他（她）回心转意回到你身边更丧失自尊的了。你摒弃了一切尊严、原则，甚至抛弃了自我，只为了让对方再回到你身边，这种孤注一掷、歇斯底里的行为已经完全背离了你的价值观和原则。实际上，不只是你的伴侣抛弃了你，你自己也已经抛弃了自己。

“在我发现他有外遇的前一年，我患上乳腺癌。”简告诉我，“我做了乳房切除手术和硅胶义乳移植手术，填充了硅胶的乳房看起来和过去没多大差别，我的生活似乎也重新走上了正轨。但没多久，大卫告诉我他和别的女人有染。我根本无法接受事实，吃不下，睡不着，一下子瘦了10磅。看着自己未做手术的那只乳房变得干扁，再看看那只被填得高耸的硅胶乳房，我突然决定要把那只健康的乳房切除掉，也做成硅胶乳房。现在想起来，我简直不敢相信我当时会做出这么愚蠢的决定。当时，一位胸部肿瘤专家警告我不要对那只健康的乳房造假，因为这样会给乳腺癌手术后期观察造成很大困难。但我根本听不进去，坚持要做整形手术。对我来说，什么都不重要，我要不顾一切让自己变得漂亮，我要把他的情人比下去！万幸的是，在家人的劝说下，我最终没有做那个手术。后来我的体重增加，体形恢复正常，那只健康乳房比那只假乳房更丰满了！”

简的丈夫最终选择了婚姻，回到她的身边，但简仍然没能从阴影中挣脱出来。她告诉我，她常对着镜子发呆，觉得迷茫、困惑，她常问自己:“我在哪里? 我怎么了? 我怎么会那样对待自己? 我怎么会有那么疯狂的想法?

发生在简身上的事件是一个极端的案例，她扭曲了自己的想法，差点儿做出极端的行为，但同时她又觉得羞愧难当，狂暴愤怒，精神错乱。

47岁的露丝是一位会计，在回忆那段经历时她这样描述道:“我控制不住自己，我总是将自己和吉瑞年轻漂亮的情人做比较，觉得自己被她比下去了。所以我花费了大量的时间和金钱购买性感的内衣。本来我应该在医院陪刚做完恶性肿瘤手术的母亲，而我却在商场的内衣专卖店里试紧身内衣。真的，或许你会觉得我无法让人理解，我也为自己的行为感到羞耻。”

33岁的杰德，在纽约一家著名出版社里担任编辑，他和我讲述了他的经历:

“我妻子朱莉不下百次地向我发誓会和她的情人分手，每次我都相信她。每次她都说和情人出去见最后一面就分手，我竟然每次都答应了她，结果他们打着分手的幌子继续见面。有一次，她竟然要我搬到我们在海边的小别墅里住几天，理由是她和她的情人要在我们的公寓里寻欢作乐! 我竟然还答应她乖乖地去了，你能相信吗? 我就像是一个被驱逐的流放者，更像一个罪犯的帮凶。”

“那个时候，我觉得自己别无选择，我那少得可怜的薪水使我无法潇洒地一走了之。答应了朱莉这样荒唐的要求后，我的内心充满了挣扎，我觉得自己被朱莉羞辱了，更糟糕的是，是我自己侮辱了自己。虽然最后我和朱莉又重归于好了，但是我的自尊丢失了，

找不到自我。面对朱莉的出轨，我几乎没有招架反抗的能力，我就像在牢笼里的困兽，麻木不仁。我知道她最终还是会回到我身边，可是我从来没有认真地问过自己：我为什么要这么做？我付出了多少代价？”

如果你和简、露丝、杰德有同样的伤痛，觉得自尊丧失了，那也没关系。你只是被突然袭来的强烈的情感旋涡卷走，暂时地失去理智，丧失了作出明智决定的能力。但是你的基本价值观没有改变。不久，你就会对自己的思想和行为有一个更清晰、更宽容的认识。如果你觉得丢失了自我，请记住你并不孤单，你对伤痛的反应是完全正常的。面对伴侣的出轨，使你产生自我仇恨、懊悔、被羞辱等情绪是自然的反应。如果你能够接受伴侣不忠给你生理上和心理上造成的伤害和改变，或许你应该学习避免对自己太苛刻。

4. 自重的丧失：“拒绝承认伴侣不忠的事实，为下不了决心与之划清界限而后悔。”

当你回想起他（她）的婚外情没有完全暴露之前的那段日子，你总是有意地躲避猜疑，尽管总能感觉到一些蛛丝马迹，但却一直不愿意承认，更不愿意去揭穿事实，把一切憋在心里。这时，你会憎恨自己太没骨气，“我怎么还能接受他（她）对我的不忠？”你甚至在想：“我怎么能愚蠢、懦弱到如此地步，竟不能当面和他（她）对质，揭露真相。”

当然，并不是说所有的猜疑都是合理的。但有些人拒绝承认事实，自欺欺人，找各种借口告诉自己这一切不是真的。实际上，种种的迹象表明，你的猜疑不是空穴来风。

汤姆在隐约感觉妻子有外遇之后就退缩了，不愿意继续想下去，尽管直觉告诉他事情是真的，但他还是不愿意承认，情愿把一切放在心里。

“我太太是做电脑软件销售工作的，经常出差。有一次她从伦敦出差回来，我去机场接她，想给她一个惊喜。当我看到她和她的老板手牵着手一起从海关走出来，我就本能地知道他们之间的关系了。但是我能怎样？我没让他们看见，便悄悄地离开了机场。后来，我给妻子送了一束花，上面放了一张小纸条：亲爱的，我害怕失去你。然而，当她看到这张纸条时，却说我想太多了，并嘲笑我缺乏安全感。你知道吗？我是多么期待听到这句话，我强迫自己相信她，甚至怀疑自己在机场看错了。而实际上，我的内心清楚事实如何。”

贝蒂是位心理学家，结婚11年了，同样有着类似的困惑，不愿意承认并有意识地拒绝事实，用脑中自导自演的想象，来美化婚姻关系中那些让人心烦的事情。

“我从外地出差回来，问丈夫吉米上周六晚上是如何度过的。他告诉我那天晚上觉得特别累，很早就上床休息了。我随口又问了我家的保姆那天晚上她是怎么度过的。她告诉我她那晚在厨房里和吉米聊天，聊他的工作，聊到很晚。他们说法不一，让我感觉到好像有什么事情发生，但是我不能，或者是说不愿意进一步想下去，因为我知道我承受不了事实，所以选择了沉默。然而我内心很清楚吉米与保姆有染这已经是个事实，令人尴尬的事实。”

结婚4年的大卫告诉我，他遇到类似的谎言：

“有一天我在妻子的车里发现一个未用过的避孕套，而且不是我们俩平时用的牌子。我问她怎么回事，她随便找了一个借口——只不过是人家促销发的一个样品而已。白痴都不会信她的话。我现在都搞不清楚自己为什么当时没有揭穿她的谎言，为什么没有和她划清界限。”

大卫、贝蒂和汤姆都选择了保持缄默，强迫自己别相信所看到

的事实。他们否定自己的猜疑，尽力保留最后一丝幻想，没有对正在发生的事提出异议。实际上，妥协和委曲求全使他们付出了最沉重的代价——丢失了真正的自我。当娜克劳莉·杰克在《压制自我》一书中提到：失去表达就是失去自我，发言权是自我表达的一种方式，保持沉默，不反抗，不揭发是自我价值的极大妥协与让步。

然而，外遇这层纸一旦被捅穿之后，你会变得相当极端，神经处于高度紧张状态。你会时刻猜疑伴侣的一举一动，甚至觉得他（她）说的每一句话都是谎言，你失去了辨别真假的能力。你不但无法相信你的伴侣，而且连自己的感觉也无法相信了。你总是疑神疑鬼："他（她）为什么老躲着我，他（她）背着我在做什么？我又在躲避什么？"

从一开始的视而不见到高度紧张警惕的转变，是一种自我适应的过程。因为你还没完全从受伤的记忆和阴影中走出来，你的潜意识时刻提醒你要学会自我保护，避免再次受到同样的伤害。如果你和伴侣彻底分手了，你的不信任和猜疑极有可能会影响到你下一次的婚姻关系。就算你和伴侣最后重归于好，伴侣痛改前非，对你一心一意，你的不信任和猜疑也许会慢慢减少，但是绝不可能完全消失。

5. 身体和思想失去控制

当你企图不被外遇事件扰乱时，你的思想和行为却已经失去控制，被搞得一团糟。你有可能想得太多，变得偏执，你专注于研究伴侣的谎言，外遇的原因和细节。你也可能更卖力地工作，更疯狂地玩，试图以此减轻自己的忧虑。然而，这些行为都不会让你的痛苦消除。下面让我们来看看几个病例，找出答案。

强迫性思考

有时候你无法控制你的思想，这时的你常对着空气发愣，目光

呆滞。伴侣和第三者在一起的画面犹如炮轰般地击垮你的意识，肆虐你的理智，让你无法入眠，无法集中精神。

林恩得知马克有了外遇之后，她所有的注意力都集中到这件事上，怎么都摆脱不掉，就像是思想中了邪似的。"我总是想这件事。"她说道，"我无数次想象她和马克说过哪些情话；梦见马克和那个女人睡在一张床上，男女偷欢的色情画面不断地在我的脑袋里循环播放；更让人不可思议的是，我总在想象那个女人是如何抚摩他，取悦他，而他又是如何满足她，这些想法使我的身心受到了极大的伤害。"

史蒂夫也和林恩一样，几乎将所有的时间都放在收集妻子外遇的信息上，生怕放过任何蛛丝马迹，他变得敏感而多疑："我们的结婚纪念日那天，你说你要去出差，事实上你是和他在一起吧？""每次我走进卧室的时候都看到你在打电话，你是在给他打吗？"

"我讨厌被欺骗。"史蒂夫告诉我，"但其实真正让我痛心的是我的思想深受毒害。我以前不会这样想事情，现在我简直像中了邪一样。"

其实当你发现自己出现这种情况时，不要害怕，也不要责备自己，这种反应是正常的。你脑海中呈现的歪曲的、极端的、非正常的画面在提醒你——你平时不是这样的，这不符合你一贯的思维，但在当时的情况下，出现这种思想不算反常。

"我以前是个很宽容、和善的人，什么事都不喜欢和人争，能忍则忍，以和为贵。"一位受伤方这样告诉我，"可是现在我觉得自己充满了仇恨，我恨妻子和她的情人，我要让他们痛苦，难受，受到惩罚。"

"昨天在街上，我看见那个第三者过马路，我真想开车撞死他。可是事实上，真正痛苦的是我自己。我经受着精神的折磨，变得不可理喻。然而他们才不会在乎我会变成什么样子。"

如果你认为你实在没有控制自己思想的能力，你也可以去向心理医生求助，他会帮你进行放松练习，舒缓紧张情绪，提高你的睡眠质量。同时，试着接受发生的一切。你改变不了已经发生的事实，何不退一步想想，冷静下来，好好重新审视自己的感情，让淡定和宽容赶走仇恨，重新掌控你的生活。

强迫性行为

过度的猜疑使你失去控制自己行为的能力，你总会冲动行事。"我现在还会去搜查我丈夫的邮件。"玛格告诉我，"自发现丈夫和他的秘书偷情的事后，到现在已过去 6 个月了，但我还是控制不住自己去查他的电话单、信用卡刷卡记录，甚至将他的上衣口袋、箱子、日记、抽屉、汽车等翻了个遍。每次他打电话的时候，我都会在另外一头拿起话筒偷听。我甚至在电话里安装了一个窃听器，这样我不在家的时候照样可以时刻监听他的电话内容。他一个人在书房时，我将耳朵紧紧贴在门外偷听，里面的任何动静我都听得清清楚楚。我查看了他的信用卡账单，查到了他以前常带情人光顾的酒店、饭馆，我经常去那里查看。我经常故意打电话到他办公室看他人在不在，如果不在，我就用他的密码偷听他的语音电话留言。我甚至雇了一位私家侦探跟踪他。我浪费了大量的时间、精力和金钱监视他。我知道我疯了，但是我真的控制不了自己。我也知道这些荒唐可笑的行为并没有给我带来安全感。"

如果你也有和玛格一样的遭遇，我想你绝不愿意让自己变成她那样。精神时刻高度紧张、过分的警惕会使你筋疲力尽，更可怕的是它会侵蚀你的自尊，而这一切并不能给你带来你想要的结果——重建信任和亲密感，相反，事情往往会变得更糟糕。抽烟、酗酒、疯狂购物，过分打扮自己——这些都是人们常用来摆脱痛苦，减轻焦虑的方法。

有些女性，在发现丈夫外遇后，可能会一改自己过去的穿衣打扮风格，把自己装扮得极其性感，故作姿态，强颜欢笑，试图挽回或报复丈夫。盖儿的行为就是一个典型的案例：

“在发现汤姆有外遇的那个晚上，我跑到一个酒吧里借酒浇愁，把自己灌了个烂醉，甚至还稀里糊涂和一个陌生男人上了床。第二天，我去参加一个朋友的婚礼，并与我同事的老公搭讪调情，我真的是疯了。在坐地铁回家时，我企图勾引坐在我旁边的陌生男人。我如此轻浮，卖弄风骚，简直就是在作践自己。丈夫的不忠使我受伤了，但我却用自我摧残的方式要告诉全世界我并不在乎，我照样过得很快活。他对我不忠，我就要以其人之道还治其人之身。我的心里装满了痛苦与仇恨，容不下任何积极的东西。”

另外一种常见的强迫性行为是过度运动与节食。你希望通过这些活动让自己生活得更好，变得更有魅力，增加对伴侣的吸引力，重拾自信和自尊。这些活动在短期内有立竿见影的效果——你的健康得到改善，被压抑已久的紧张与郁闷似乎得到释放。但是你也应该很清楚，在情绪极其低落的状态下强迫自己做过量的运动或节食，是很难让你真正美丽起来的，更别说增加对异性的吸引力了。相反，如果你冒险进行强迫性的、偏激的运动或节食，将十分危险。如果你认为运动或者节食让你感到好过的话，那么你就继续吧。但是，请记住，这些方法无法真正帮你拔出病根，无法让你忘记被人抛弃的恐惧及重新找回自尊。

还有一种强迫性行为，就是极力去恳求那些对伴侣有影响的人，希望通过他们的帮助挽回你的感情和婚姻。你以为这样就可以挽回伴侣的心，它让你充满希望，让你认为找到了靠山。其实，这种行为只能让你一直处于某种幻想里，你的婚姻、你的生活不可避

免会垮掉。

“我害怕格伦离开我，发疯似的用尽所有的办法要把他夺回来。我联系所有与他关系好、对他有影响的人。”阿比回想起她的经历时这样说道，“我去求他的父母，见他最好的朋友，求他们去帮我劝劝格伦别离开我。我打电话给他的兄弟及他们的妻子，我甚至去求牧师。我警告格伦，如果他要离婚我就将孩子带走，让他永远也见不到。我对他的父母也说同样的话，希望看在孙子和孙女的面子上，他们会极力劝阻格伦离婚。我就像是在黑暗中孤独奔走，找不到方向，绝望无助，却又在极力挣扎着想找到光明的方向。因为除了这些我什么也做不了，我不可能坐着眼睁睁看他离去。”

外遇的受伤方的思想总是摇摆不定，回旋于两个极端之间，一下子决心不顾一切要挽救婚姻，过了一会儿又想快刀斩乱麻结束这一切。

“我的情绪非常多变。”提娜这样解释道，“我一觉醒来突然决定和我的丈夫划清界限，一刀两断，离他越远越好。可是一小时之后，我又觉得自己很爱他，不能没有他，我想和他永远在一起。我总在问自己：‘他值得我这么做吗？’当我认为他值得的时候，我对他百依百顺，我把自己打扮得温柔可人，为他做他最爱吃的菜，我要让他对我产生依恋，离不开我。可是，没多久我又在想：‘我是真的想拥有这个男人吗？又不帅又没钱，还和别的女人有染。’于是我立刻联系我的律师，做好离婚的准备。就是这样，我总在两个极端决定中来回挣扎。不是我做不出决定，是我控制不住自己做出‘决定’。”

为了摆脱痛苦，抵挡住孤独，很多人会故意让自己忙碌起来，转移注意力从而减轻痛苦。表面上看起来，忙碌让人没有时间考虑其他，似乎烦恼、忧虑、痛苦统统被暂时遗忘了。但是，这些强迫

性的行为只是暂时性解药，并不能完全驱除你内心的空虚和寂寞。如果你想找回自我，你真正需要做的是，静下心来，做回自己，面对痛苦，认真找出外遇发生的原因，然后决定怎么做。

无法控制自己的身体和思想是很可怕的，因为这意味着你无法控制自己的生活，这是引起惊慌的原因。但是请别担心：这是正常的过程，没有什么大不了的。

6. 基础世界观的丧失

你本以为你了解这个世界，知道如何把握自己的生活。"善有善报，恶有恶报""一分耕耘，一分收获"——这些一直是你坚信不疑的生活格言，是你的世界观。可是，当你发现伴侣有外遇时，你的信念和世界观被摧毁了，自我的认同感也随之破灭。你不再相信这个世界是安全的，有秩序的，你觉得世界变了，乱套了。

当你突然体验到伴侣背叛带来的巨大痛苦，你会质疑自己以前对婚姻和爱情的基本信念。

你一直笃信的世界观与现实发生了冲突，你才被自己的信守不移所吓着。

以前，你对自己所做的事具有预见性，你对自己的生活具有一定操控感，你坚信假如做了X，Y就跟着出现，付出爱就一定收获爱。可突然间一切都变了，你突然认识到自己无法把握生活，无法掌握幸福。所有人都不可信任，即使是爱人也靠不住。付出了爱并不一定会得到爱。

当山姆发现妻子简和一个23岁的木匠发生婚外情时，他觉得自己的世界快要崩溃了。"我一直认为自己是个合格的丈夫，"他这样告诉我，"我对妻子很忠诚，我努力让自己变得完美，我帮忙做家务，和她一起准备她的毕业论文，我对她很体贴，什么事都先为她

考虑。她的脾气不好，有时候我们也会发生矛盾，但我从不对她发脾气。我妈妈过去经常对我说：‘像对王后般对待你太太，她就会像对国王一样对你。’多么可笑啊！付出和收获永远不可能成正比，我对她再好，她还是会背叛我。我对她的爱现在全变成了恨，我恨她欺骗了我，侮辱我。这种恨让我变得愤世嫉俗、自私、刻薄、敏感。我再也不会相信什么好人有好报，我再也不相信爱情了！”

我相信大多数人和山姆一样，在婚外情事件暴露之前，对自己婚姻关系都很自信，归纳起来有如下几点：

（1）“我对自己的婚姻发展有决定权。”

（2）“我相信付出爱就会得到爱。”

（3）“如果我是个合格的丈夫（妻子），那么我的婚姻就会美满幸福。”

（4）“我知道如何让对方幸福。”

（5）“我相信我的爱人，他（她）是我最好的朋友。”

这些你原本深信不疑的想法，在你的伴侣出轨后变得天真可笑。你开始质疑自己的善良、真诚与判断力。

你开始觉得这个世界变得混沌、模糊，这种杂乱、无秩序感会被夸张放大，肆虐着你的身心。你的内心开始不安，焦虑、无助、落寞瞬间把你吞噬。其实，你不必对自己或世界太失望，你的沮丧和困惑都是暂时的，世界不是那么没有原则可循，你也不是那么失败。

7. 宗教信念的丢失：“上帝为何抛弃我？”

有些人会把伴侣出轨给自己带来的痛苦，看做是上帝对自己的惩罚，但是他们不知道为什么会遭到如此报应。诚如罗宾·哈罗德·库希内在《当好人遭遇不幸时》一书中提到，当面临突如其来

的打击时，人们最经常问的问题就是:“如果真的有上帝，上帝怎么可以这样对我?”

无论你如何看待你的神——一个冷酷无情、背叛抛弃你的上帝，或是一位公平的神让你罪有应得? 现在的你丧失了过去曾经在宗教信仰中得到的慰藉，此时的你是彻底孤独和无助的。

上帝对你的痛苦似乎并不在意，他的这种漠不关心的超然态度在某种程度上更让你绝望。当你向神职人员寻求精神安慰，希望自己的传统家庭价值观在那可以得到认可和巩固，但是结果却常常令人失望。你的宗教信仰似乎再也找不到继续下去的理由，你没有了精神支柱，失去了社会角色认可和情感寄托。

雷切尔的丈夫有了外遇，但让她痛苦的却是宗教信仰的丧失导致精神支柱崩溃:

“宗教信仰在我的生命和生活中起着非常重要的作用。我出生在一个犹太家庭，我丈夫是一位受人尊敬的犹太人领导。不久前，他有了外遇，和一个非犹太女孩在一起。我不知道是我自己想多了还是怎么着，总觉得人们都在有意无意避开我，包括牧师。我希望他能帮我渡过这个婚姻难关，现在也只有他能够帮助我。可是每次做完礼拜我看他的眼睛时，他总是移开视线，转过头躲开我，他一直保持沉默，没有对我说过任何安慰的话，更没有给我任何建议。”

“牧师的举动让我觉得更加痛苦，尽管丈夫最后还是回到了我身边，可是我的心里却一直有个伤痕，一直没能愈合。”

“那件事情过去了很多年，有一天我遇到了当时的牧师，这么多年他对我的痛苦、孤独、无助都视而不见，我虔诚地信仰宗教，但在我需要他的建议和帮助时，他却没有伸出援手。我再也控制不住自己的情绪，愤怒地质问他当年的事。他告诉我其实他这么多年也很内疚当时没帮助我，毕竟我丈夫在当地很有影响力。我曾经以

为是神的使者的牧师原来是一个胆小怕事、自私、毫无善心、对别人的痛苦漠不关心的懦弱男人。我决定放弃过去的宗教信仰，重新寻找自己的精神支柱。”

从雷切尔的经历可以看出，由于对宗教神职人员感到失望，她自认为最坚固的精神支柱垮了，自己被最信任最熟悉的人抛弃了。自己心中万能的上帝转眼间变成一个遥不可及、冷漠无情的雕塑，一个有名无实的空壳领袖而已。她对上帝抱有的幻想破灭了。请记住，在这个阶段有这种感觉是很正常的，但这并不意味着你的信仰将永远丧失。

8. 与他人失去联系：“我可以信任谁？”

伴侣发生外遇后，你会产生一种自卑心理，似乎觉得所有人都在背后对你说三道四，视你如瘟神般躲避你——否则为什么他们都不像往常那样和你打招呼或者约你出去呢？

事实上，你的内心一直在挣扎和纠结，一方面，你渴望与别人交流，向别人倾诉你的痛苦，期望能得到安慰；而另一方面，你又变得敏感、退缩、逃避，想与世隔绝，不再相信这个世界，不再想和别人交流。有这样的心理其实并不奇怪，你也许是想自我保护，也许是怕别人嘲笑，甚至是出于一种有悖常理的责任感——想保护那个伤害你的人。

玛丽的父亲是一位著名银行家。从小，父母就教育她要学会独立，自行解决自己的问题。当她发现丈夫有外遇之后，她非常痛苦，这时的她需要亲人和朋友的安慰和帮助，但是她没有告诉任何人，而是把自己封闭起来，默默地承受一切。“他那样伤害我，我还为他考虑，为了保护他的名声，我独自一人承受这一切，我甚至认为保护他的名声是我的责任。”但是玛丽的细心体贴并没有感动

丈夫，他没有悔改。后来，玛丽开始寻求朋友的帮助，向他人倾诉，并得到了姐妹们的支持。“让他为自己的名声担心去吧。”她这样说道。

如果你的父母还健在，你可能挣扎着是否应该将此事告诉他们。一方面不想让他们为你操心，另一方面又觉得应该向至亲的人诉说。你不断问自己：“如果父母知道了这事，今后的家庭聚会大家在一起会不会很尴尬？如果事情闹大了，他（她）觉得没面子，会不会毫无挽回余地地直接跟我离婚？我是否真的需要父母来帮我处理这件事？他们会不会很生气？毕竟这不是什么光彩的事。”

如果你有子女，你也一定会为该不该把事实告诉孩子而苦恼。你问自己：“告诉孩子们这样丑陋的事实明智吗？孩子们还小，他们能不能理解，能不能接受这个事实呢？”一方面你渴望孩子们能站在你的一边，得到他们的同情和安慰，你会想：“是的，我就是想让孩子们恨他，是他亲手毁了这个家，他就应为此负责。我就是想让孩子们站在我这边，爱我更多一点。”但另一方面你也知道，在孩子心目中，父母是不可替代的角色，父母是孩子的老师，父母的行为影响着孩子的成长。当温暖忠诚的家庭关系被迫撕裂，孩子受到的伤害永远是最大的。想到此，你就会犹豫是否将伴侣外遇的事情告诉他们：“如果告诉了孩子们，他们就会在一个不完整、不健全的家庭中长大，他们的自尊会受伤害，会丢失自我，找不到方向，我真的想让我的孩子们这么生活吗？他们长大后，婚姻会不会更容易出现同样的危机？看来还是永远也不要让孩子知道真相比较好。”

同样，你也为是否应该向朋友倾诉自己的痛苦而苦恼。“他们能保守我的秘密吗？我最后会不会成了大家的议论话题？告诉要好的朋友，他们会帮我保守秘密，会给我安慰，也会为我打抱不平，但万一我以后和伴侣破镜重圆，再和他们见面，那该多尴尬。”

你的一些朋友可能会认为外遇这种不忠实的行为是一种禁忌和

罪恶，是会传染的瘟疫，会影响到他们自己的婚姻。所以不要期望从他们那里得到安慰和同情。当然，也不要将他们的冷漠放在心上。或许他们只是不想你影响到他们自己脆弱的婚姻而已。

当然，大部分朋友还是很想支持你，安慰你的，只是他们不知道该对你说什么，或者怎么说。所以他们可能会躲避你，也可能会避开这个话题。通常来说，朋友的这种有意躲避是出于好意的，他们认为这是尊重你的隐私。

如果你能向心理专家求助，那就最好不过了。既可以保护自己的隐私，又有了一个非常好的倾诉对象。心理专家在分析你的问题时，态度中立，不带任何偏袒的感情色彩，他们乐意为你提供帮助与建议。尽管这样，很多人还是不愿意和心理专家谈这样的“丑事”。我就遇到过很多这样的人，“我考虑了好几个月才决定打电话给您，”一位受伤的妻子这样告诉我，“因为我从未向一位陌生人讲出我的秘密。我怕我对您说出他外遇和多次一夜情的细节，你会劝我离开他。但是我不知道自己是否真的想要离开他，我真的不知道。”

很多人的想法和这位太太一样，以为心理专家总会劝自己考虑结束婚姻，而实际上她现在只是想弄清楚她爱恨并存的感情世界。在我们谈话快要结束之际，她说道：“现在我知道我为什么在这里向您倾诉了，我需要把心里话讲出来，好好整理一下我的思绪，好好想想发生的事情。我不需要知道谈话的结果如何。我在这里，就是让自己重新回到现实生活中！”

向他人坦露自我其实是件充满危险的事。父母，孩子，朋友，心理专家——在这个困难期间，他们也许能帮你渡过难关，也可能使你与他们变得疏远。你很难知道该相信谁，该说多少。在这里没有一定的规则，没有对错之分。你能做的就是要好好想清楚你揭开秘密的后果。除了你自己没有人为你衡量得失风险。

不管你决定怎么做，小心不要与世隔绝，将自己封闭起来，使自己陷入凄凉孤独的生活状态中。如果你有可信任的朋友，那就勇敢地走出去，融入他们，他们会给你带来生活的意义。即便一开始你感到不自在，不要多想，不要害怕，伸出你的手，加入他们。

9. 求生意识的丧失："有时在开车回家的路上真想冲出路边一头撞死算了，一了百了。"

当你觉得自己不可能再有勇气去爱或者被爱时，当你已不再珍惜自己、珍惜生活时，当你觉得生活已没有任何意义，甚至有生不如死的感觉时，就很有可能产生自杀的念头，这并不让人感到惊讶。这就是人对伴侣出轨最悲惨的反应：失去求生的意志。

保拉有一个女儿患有先天性智障症，在她怀上第二胎时，发现丈夫与自己的闺蜜斯碧儿有染。"有一天我真的不想活了，"她告诉我，"我真的找不到任何可以活下去的理由。我是个彻底的失败者。斯碧儿又世故又性感。两个我认为最好的朋友一起背叛我。我那可怜的未出世的孩子做错什么了？为什么让她一出生就面对这样一个家庭？也许她就不应该来到这个丑陋的世界。想到这里，我决定和大女儿一起自杀，一起离开这个无情的世界。可是当我带着大女儿坐在车里，发动汽车准备冲出去的那一刹那，突然一个念头闪过我脑海：我疯了，恨和痛苦把我逼疯了，可是孩子是无罪的，我不能这么做，为了孩子，我有责任活下来。或许丈夫也是和我一样，一时疯了才会做出那样的事情。他的背叛，他的逃跑也许是试图躲避对女儿的责任，是在寻找一种方式发泄痛苦和逃避责任。我知道他也非常担心我们未出生的孩子会不会出现和大女儿一样的病症。想到这里，我决定找他好好谈谈。就这样，我们紧张的婚姻关系渐渐地得到缓解，自那以后，我们重归于好了。现在回想起来，我们都很庆幸能够坦诚以待，原谅彼此的错误，并携手一起渡过了这个难

关。作为父母，我们对孩子是有愧的，曾经的我们太过自私，给家庭和孩子带来了太多的痛苦和伤害，但不管怎样，我们认识到了错误，并学会重新走在了一起，我们希望重新恢复的婚姻关系能够对孩子有所补偿。”

听完了保拉的故事，你会发现，生命中的某些事件可能比伴侣的出轨更严重，更具摧毁性。然而，请记住，你的痛苦、伤心就像是早晨浓厚的迷雾，模糊着你的视线，使你心智不清，神情恍惚，很容易出现轻生的念头。但念头和真正采取行动是两回事。其实你真正想要杀死的不是你自己，而是你的痛苦。如果你现在不知道如何摆脱这种痛苦，那么你最需要做的就是尽自己最大努力去忍耐。我知道在这个时刻要求你这么做太困难。但是你必须相信自己能做到。经过一段时间后，你会学会重新珍惜自己，珍惜身边重要的人。

三、性别差异：男人和女人是如何看待外遇的？

男人和女人对外遇有不同的反应，具有典型的性别特征。通常来讲，在外遇事件暴露后，女人更倾向于重建婚姻关系，维系旧情；男人则可能更倾向于结束婚姻关系，另觅新欢。女人更容易陷入伤心痛苦、低迷消沉的情绪中，并不断自责；而男人则变得暴躁愤怒，有时会用暴力解决问题。女人认为出现外遇是由于夫妻二人的感情出现了问题；而男人常将原因推诿为性生活不协调。女人很容易夸大外遇问题的严重性，通常需要花很长时间才能治愈伤口；男人似乎很容易把这种痛苦隐藏起来，装作什么也没发生一样继续生活。

差异 1：女人重旧情，男人爱新欢

女人：也许我们还可以把问题讲清楚，继续生活。

男人：回不去了。

当女人是受伤方时，她很可能还会去努力挽救婚姻——因为女人的天性使她习惯性地去取悦他人，否决自我。而男人则更倾向一刀两断，再找一个可以给他爱和关怀的女人。

一项权威调查显示：8 岁的小女孩被问到，如果有男孩欺负她时怎么办，她们的回答是：她们会很生气，并会大声说出来；而 12 岁的女孩被问到同样问题时，她们的回答却是"我不知道"。该项研究证明随着年龄的增长，很多女孩受到委屈和伤害时总不愿意相信自己的感受和直觉。

即使婚姻已经千疮百孔，女人仍然选择挽救婚姻的另一个原因是：她们害怕失去婚姻，害怕孤独生活。1996 年，由哈佛大学和耶鲁大学的勃尼特・布鲁、克雷格等研究员作了一项婚姻调查，该调查数据显示适婚的单身汉严重缺乏，这个现象引起很多女性的恐慌。尽管苏珊・法鲁蒂于 2001 年指出该调查数据过于夸张，并引起了某种程度的恐慌。但无论如何，哈佛的研究员们还是提出了至今依然存在的"失婚恐惧症"，大多数女人相信，要是年过三十还未把自己嫁出去，那么结婚的希望几乎就是零了。

在离婚后，女人比男人更容易遭遇经济问题，因为从传统的男主外女主内的分工来讲，女人大多承担起相夫教子的责任，男人则负责家庭经济开销。离了婚的女人重新步入社会只能从事较低层的工作，收入也只能维持基本生存。这就是很多女人极力想挽救婚姻的现实原因。

男人在经济上更为独立和更具保障性，他们对更换伴侣更具有信心。因此，他们不会像女性那样不顾一切地挽回婚姻，也不会像女性那样否认自己，把问题归咎于自己。即使是分手或者离婚，他们也不会觉得事情有多严重。总之，女人倾向于沉默和留下来，男人则多半逃之夭夭，他们以眼不见为净来面对伤害。

差异2：女人消沉，男人愤怒

女人：我的婚姻很失败，我是个失败的女人。

男人：如果让我碰上我太太的情人，我非杀了他不可。

女人总是将外遇的责任归咎于自己，独自忧伤；男人对妻子外遇的第一反应是暴怒，并将责任归咎于第三者，恨不得立即找第三者报仇算账。

美国国家心理协会最新统计的数据显示：女性患有忧郁症的几率是男性的两倍。其中一个原因就是女人总是将问题归咎于自己，而男人会把问题归咎于别人。另一个原因是，女人以人际关系的好坏以及是否被爱来肯定自我价值。

差异3：女人重情，男人重性

女人：是我不够好，老公不再喜欢我了。

男人：我的阴茎太大（太小），不能满足我妻子。

研究员大卫・巴斯认为，女人更在意丈夫与其他女人发生感情纠缠，而男人恰好相反，更接受不了自己的妻子与其他男人发生性关系。大卫・巴斯做了一个小实验，他将电极测试仪器分别放在男人和女人头部时发现，当男人想象自己的妻子与其他男人发生性关系时，身体开始出汗，心跳急剧加速。当他们想象妻子与其他男人发生了柏拉图式的情感关系，但没有发生性关系，他们并不是特别激动，能够控制自己的情绪。

而女人的反应恰好相反。当她们一想到丈夫对自己感情不忠时，就会感到非常痛苦，这种心理创伤远比丈夫肉体出轨所带来的伤害要大得多。

女人很容易将丈夫出轨的原因归咎于自己，总认为是自己某方面不够好丈夫才出轨的，但很少将问题的原因归于双方性生活的不协调，或是自己在性方面不能满足丈夫。女人认为丈夫有外遇是为了爱而不是为了性。一想到丈夫爱上别的女人，女人会很痛苦，她们认为情感上的出轨比肉体的出轨更可怕。所以很多为了性而出轨的丈夫对妻子解释："我从来就没爱过那个女人，更不想破坏我们之间的婚姻，我只是逢场作戏而已，我根本没把她当回事。"女人是很难理解或相信丈夫的解释，但是却很想相信他说的话是真的。

面对妻子出轨，男人总是将原因归咎于性，认为妻子是为了性而跟别的男人在一起，这让他们觉得自己无能，产生了强烈的妒忌感和自卑感。男人很容易忽视性以外的情感关系，比如交流、沟通，以及一些亲昵举动，而这些往往正是女人最在乎的。所以，如果想挽救婚姻，就应该和妻子好好谈谈，问她你们的婚姻缺少了什么，自己应该如何做才能让她感觉到更多的爱和呵护。

爱默生曾经说过：能经受得住爱人的背叛是一种成功。是的，能从这种痛苦中挺过来确实非常不容易。但现在对你来说，仅仅经受住还不够，你还要努力去使之痊愈。如果你是受伤方，就必须接受自己一开始的情绪反应，如自责、自我否定、自卑、绝望、消沉等，要意识到这些情感反应都是正常的，是可以理解的，或者至少是你在当时所能表现的最佳状况，所以，你需要原谅自己偶尔失去自我控制力，然后鼓起勇气重塑自我。

如果你决定重塑婚姻关系，恢复夫妻彼此信任，你必须理解伴侣对此次外遇事件的想法，不管对方的想法与你的有多不同。在本章中，你的伴侣被要求站在你的角度看待外遇事件；在下一章里，你将要站在伴侣的角度看待问题。不管你相信与否，背叛你的人，可能也同样活在痛苦中，可能一样正在为理清外遇的问题而挣扎不休。

第二章　不忠方的反应：在抉择中迷失

“如果再回归原来的生活，我会觉得如同置身地狱；如果离婚，我又放心不下我的孩子。”

“我以为不会再爱上任何人，我却疯狂地爱上了，现在我不知道该放弃哪段关系。”

“我知道我犯了错，但是我真的没想要伤害你。我对你的爱从没停止过，我们不能重新开始吗？”

一旦你的婚外情暴露，就要面对很多问题。当然，你面对的问题和你伴侣面对的问题截然相反，不管你自己的感觉有多糟糕，都远不及你的不忠给对方造成的伤害，这一点不可否认。

为什么这么说呢？首先，你的自我感觉并没有受到侵扰，实际上，感觉也许恰恰相反——拥有情人似乎让你成就感十足。当你左拥右抱自我感觉良好时，你的伴侣此时却处于孤独与绝望中。

或许，这时的你也经历着左右为难、内疚不安的痛苦。你觉得自己好像被撕成两半：一方面你控制不住自己去想念情人，另一方面你又为自己的不忠行为感到内疚自责，想到你给家庭，特别是给孩子带来的伤害，你甚至会自我厌弃。你会为了挽回婚姻而付出努力。结果却发现，伴侣并不愿善罢甘休。你会发现自己早已身陷雷

区动弹不得。

如果你想让生活恢复正常，你需要时刻提醒自己，你的伴侣并没有多余的心思去理解你的困境。这是你自己的事，你只能自己去解决。期望从伴侣身上得到同情和理解，只会让你们之间的距离越来越远。

你的伴侣也许会要求你做出无条件的婚姻承诺，而你可能还没有做好准备，做出任何不能反悔的人生决定（我们将在后面两章详谈这些决定）。所以，眼前你和伴侣最要紧的任务就是：要辨识你最常出现的情绪反应是正常的，是合乎情理的。下面是最常见的情绪反应：

如释重负。

急躁，缺乏耐心。

长期焦虑。

缺乏罪恶感。

忧伤。

愧对子女。

孤立无援。

绝望。

无能为力。

自我厌恶。

一、如释重负："我厌倦了说谎。"

一旦隐瞒了很久的秘密暴露，你顿时会觉得非常轻松，就像卸下了一块压在心里很久的石头。39 岁的家庭主妇安德里亚这样描述自己的婚外情被丈夫杰夫发现时的感觉："过去我每天提心吊胆，用谎言周旋在两个男人之间，整天活在欺骗中，过着双面人的生

活。如果我知道和情人要在星期三下午做爱，我就会提前在星期二晚上和丈夫做爱，这样丈夫在星期三就不会再想要了。后来，我的婚外情被丈夫发现了，我向他发誓不再和情人见面，重新经营我们的婚姻。之后，我第一次有了一种归宿感。多年来我一直生活在游离状态中，身心就像被分成两半，找不到真正完整的自己。现在好了，既然秘密已暴露，我做出了选择，终于找到了完整的自己，这种完整感、归宿感真美妙。”

47 岁的马蒂是位职业证券经纪人。谈到他的外遇事件暴露时，他表示为此而感到高兴，因为自己终于能结束那种毫无节制的放纵生活了。“我真的累了，我说了太多的谎话，有时候连我自己都不知道说了什么，怎么会说出那种谎，自己都不认识自己了，谎言说多了，我都分不清楚什么是谎言什么是事实了。我总是担惊受怕，生怕有点疏忽就会被逮个正着。每次和情人幽会完，我总是匆忙地往家赶。在开车回家的路上，我的心情糟透了，一想到妻子劈头盖脸的责问和没完没了的唠叨，我就毛骨悚然。我受够了、累了。当妻子发现我有外遇并质问我时，我反而觉得轻松了。我决定向她坦白，承认一切，因为我再也不想躲躲藏藏过日子了。”

像马蒂和安德里亚那样，向伴侣坦白一切也许能让你如释重负，有重新做人的感觉，可是，不久之后，你会发现自己陷入到了另一种困惑和苦恼中。

二、急躁、缺乏耐心：“我都已经离开情人了，也向你坦白了一切，你还想怎样？”

婚外情一旦暴露，你就会急切地想和伴侣重归于好。这不仅仅是因为你真的很想与伴侣重新开始，也是因为你想借此消除你的罪恶感。可是，你的伴侣并没有跟着你的节奏走，你急于重归于好的

努力，会让对方认为你轻视了你给她（他）造成的伤害，这只让她（他）更愤怒、更伤心。著名婚姻咨询专家大卫·卡德在谈到受伤方情绪反应时曾说过："他们愤怒的强度和不忠方迷恋情人的程度一样深刻；他们痛苦的程度绝不亚于不忠方当初的狂喜程度；他们的报复心，就像当初不忠方欺骗自己那样，绝不手软。"

尽管你用谦卑的态度向伴侣道歉，但有时你也表现得非常急躁、没有耐心，你在想："我到底要忍耐到什么时候？她（他）无休止地冷嘲热讽，我已经承认错误了，她（他）还想怎样？

39 岁的克里斯，是位汽车经销商，他向妻子坦白了外遇行为，以为这样就可以免除罪责了。他原谅了自己，也期望能得到妻子的原谅。但是他的坦白并没有感动妻子，她似乎显得冷漠，无动于衷。"他自己觉得无罪，就像没发生什么一样。"妻子这样说道，"现在他把所有的事情都推到我这里来了。我能怎么做呢？难道我还要为他感到高兴吗？"

震惊、不知所措、痛苦、愤怒和绝望——这些才是你的伴侣的典型反应，过早地期望对方会很快从这些强烈情绪中摆脱出来，只会增加你的挫败感。所以，对待伴侣的反应要有耐心，世界上没有迅速解决困难的灵丹妙药，也没有神奇的咒语。正如哲学家梅勒妮·贝蒂所言，现在唯一的疗法就是"体验通道"——就是通过那些微不足道的具体行为，渐渐积累出伴侣对你的信任，相信你已经勇敢地直面过去的不忠，并决定痛改前非。当然，这一切需要时间。

三、长期焦虑："只要我使自己忙起来，我就会感觉好些。"

外遇事件暴露后，许多人都选择一头扎进工作及各种活动中，让自己忙碌起来。不管是出于某种美好目的如努力建设新生活，还是纯粹出于躲避痛苦的本能，迫使自己忙碌成为了很多人驱赶忧

虑、消除痛苦的方法。

你越是困惑，越可能把自己丢进强迫性行为中，以便分散注意力，如看电视、锻炼、购物、读书及其他社交活动。这些活动能够把你带离现实世界，不必面对自己和生活。

“自从向妻子坦白并与情人彻底分手后，我就发了疯似的想重新开始生活。”大卫这样告诉我，“我不让自己有时间想那些事，一个星期之内我戒了烟，将我们的卧室扩建，重新设计了我的书房和办公室，买了个价格不菲的船模型。可是改变说起来容易，做起来难。我花了数月才开始认识到我做了那么多事都无济于事，根本没有解决实际问题。”

大卫所做的那些，都只是逃避现实的伎俩而已，只是可以暂时地回避问题和苦恼，让自己感觉可以主宰生活，憧憬未来，似乎什么也没发生，让一切都步入正轨。这种单方面强制性的忙碌只是一种表面上的、肤浅的、短暂性躲避问题的方式而已，不能从根本上解决问题。你们的婚姻关系需要你们双方共同努力解决。当然，你表现得积极、主动，对生活充满热情，对未来充满信心是可以理解的。但是你必须及时梳理自己的感情和情绪，勇于直面自己的婚外情，找到症结所在，解决问题。

四、缺乏罪恶感：“我在做我想做的事，有什么不对？”

即使是外遇被发现之后，你也可能对自己的行为毫无罪恶感，对自己破坏婚姻关系一事也并无忏悔之意。

这种冷淡无情的态度对你的伴侣来说无疑是雪上加霜。“这是最大的侮辱，最冷酷无情的伤害。”格恩在谈到妻子出轨后还毫无愧疚之意时说道，“她说很想我回到她身边，可是她对自己的不忠及欺骗行为给我造成的伤害却无丝毫的悔恨和歉意。难道她就一点

都不在乎我的感受吗？我在她心里难道毫无意义？”

下面归纳了5个常见的理由，也许可以解释为什么你像格恩的妻子那样没有内疚感，不愿意道歉：

1.你已经决定和伴侣离婚，这次外遇事件正好是你的借口。

2.你性格上有缺陷，使你无法对任何人产生同情怜悯之心，或受到良心谴责。

3.对伴侣感到愤怒。

4.你还陶醉在外遇中。

5.对自己的出轨行为持理所当然的态度，认为你的外遇合理化。

第一个原因无须在这里详述，第二个原因不属于本书讨论范畴，让我们来看看后面三个原因：

1.对伴侣感到愤怒

你认为自己有很多理由发火：觉得自己受到不公正待遇、感觉不到被关怀、付出没有回报等。你认为自己为了伴侣付出太多，甚至牺牲了人生的理想和目标，失去了很多快乐，多年的不满和怨恨积压在心头，一触即发。

所以你的外遇曝光后，你可能更怨恨你的伴侣而不会感到内疚与自责。愤怒与内疚是两种相互对立、相互牵扯的情感：你越是气愤，越不觉得内疚；对伴侣越多怨恨，对自己的自责就越少。这种情绪是种自我防卫。古罗马元老院议员、历史学家塔西佗在两千多年前就说过：“怨恨被自己伤害的人似乎是人类的一种天性。”面对受伤伴侣的指责和怨恨，你很有可能以怨恨和愤怒还击。每个愤怒的人都让怒火冲昏了头，失去自省的能力。

愤怒总是带着清高的优越感，使你觉得自己有权利去别处寻求慰藉。约翰与妻子结婚已有25年了，当他与妻子吵架时总是冲着她吼：“我受够了，你这个泼妇！是你逼我离开这个家的。”

约翰毫无顾忌地向妻子泄怒，全然不顾妻子的感受，深深地伤害了这个家庭。他将自己的出轨行为看成了是对自己的一种奖赏，一种让自己心理平衡的手段。如果他能走出愤怒，就会发现自己并不是那么无辜，妻子也并不是那样一无是处。

2. 陶醉在外遇中

当你和情人陶醉在强烈的性爱中，或是沉迷于浓情蜜意之际，就会将婚姻责任丢之脑后，不在乎伴侣的感受，对家庭不闻不问，更不会考虑到你的不忠给家人带来了多大的伤害。“我感到无比快乐，老天似乎都在眷顾我，我觉得自己是最快乐的人。这种感觉有点异常，但我不想仔细去分析它。”一个咨询者对我说，“事实上，我根本不愿意去想后果，我就是想一直拥有这种快乐的感觉。”你自然而然地给外遇赋予了某种意义和内涵，与情人之间的欢愉很容易让你确信并庆幸自己邂逅神圣纯洁的真爱，而丝毫感觉不到罪恶。当然这并不一定意味着你的婚姻已经完了，但它可能是一种警讯，说明此时婚外恋对你有强大的吸引力。日后，当你回首往事，你会发现那时的你正困在情感的旋风中，直到旋风退去，你才能透析情感的乱流。

3. 假设：为自己的不忠行为披上合理的外衣

你对自己的出轨行为没有罪恶感的第三个原因是：你用某种假设，来解释你的不忠行为是正当的合情合理的。这种设想可能使你在外遇的关系里，认为找到了期望已久的真爱。在你的意识里，这一切都是这么自然合理和美好，你认为没有理由拒绝这段“真爱”。对爱的假想画面让你深信不疑，所以根本不会觉得出轨是不忠行为，你可能会想：

◎“只要我真的爱那个人，婚外恋又有什么不可以。”

◎“只要我并不是真的爱那个人，出轨又有什么不可以。”

◎“我出轨了，可是只要不让伴侣知道就不会伤害到他(她)。”

◎“一夜情，或者是偶尔的逢场作戏并不会影响到我的婚姻。”

◎“生命只有一次，就应该尽情享乐，能从情人身上得到一些伴侣不能给予的快乐和满足又何尝不可呢。”

◎“婚外情能让我的需求得到满足，又不会破坏我的家庭，我这样做也是为了孩子。”

◎“一夫一妻制并不意味着我没有权利去追求快乐。”

◎“我根本就控制不了那种冲动。”

◎“我天生就花心。”

◎“男人都喜欢拈花惹草。”

◎“夫妻之间都会有不想让对方发现的秘密。”

◎“我有权利隐藏我的秘密，伴侣不会真正了解我的全部。”

◎“伴侣对我外遇的事睁一只眼闭一只眼，那就说明只要我不要太招摇就应该没事。”

◎“没有必要牺牲我的快乐去讨伴侣欢心，或给他(她)安全感。”

◎“我从来没说过自己是个完美的人。”

◎“如果只对某一人忠诚，我注定要受伤。”

在这里，我只列举了部分想法，你可能还会有其他想法，思考后请问问你自己：

这些想法正确吗?

这些想法至今仍然有效吗?

你会发现，正是这些想法暗中损害你与伴侣建立亲密关系的能力，这些想法动摇你的意志，直接导致你在行为上出轨。

雷安是我的一名患者，他曾对我说："欺骗是男人的天性。"当我与他交谈几次之后，他终于认识到他的这种思想是受父亲的影响。父亲曾经有过外遇，为了不憎恨自己的父亲，雷安强迫自己相信父亲的行为没什么错，并刻意去模仿父亲：雷安经历了三次婚姻，有无数的情人。最后，雷安终于明白自己不是父亲，父亲的思想根本不适用于自己。

五、忧伤："我永远无法忘记这个让我觉得自己很特别的情人。"

当你结束了一段婚外情后，你可能会为抛弃情人感到内疚和自责，你会伤心好几个月甚至好几年。

自感内疚、懊悔，甚至对情人产生怜悯和同情，这些都是可以理解的。因为情人也许给了你很多意想不到的激情、兴奋和快乐，他（她）曾经就像是你的生命线，将你吸引到另外一个快乐的世界。和他（她）在一起，你觉得自己被尊重、被理解、被关怀和照顾，别人无法给予你这种特殊的感觉；最重要的是，情人也许曾经给你的生活注入了新鲜，带来了变化——让你感觉更聪明、更有能力、更有魅力、更性感，这些确实从某种程度上提升了你的自信。总之，正如埃塞尔·斯佩克特·培森在《爱之梦与宿命》里说的那样：爱情的浪漫能帮你克服"自我的束缚"。所以，放弃一个曾经给予你如此美好感觉的情人，由此而产生内疚感也是正常的，尤其是你曾经向对方承诺过永远在一起，不管是信誓旦旦还是点滴的暗示，你的内疚感都会更强烈。

约翰就是典型的案例。与35岁的情人分手让他深感内疚。约翰说："她把人生中最美好的年华给了我，哦，不，是我拿走了她的青春。现在她快40了，找对象的机会已不多，生育能力受到严

重的影响，我实在欠她太多了。"

除了内疚，你还可能会悲伤，为失去一个曾经让你恢复年轻活力，重燃幸福希望的人而伤心。这种悲伤可能在任何时刻都触动你的心，即使是事情过去了很多年。

"我离开迪安一年多了，"爱丽丝告诉我，"有一次，我在麦当劳排队买东西，我一下子就闻到了站在我前面陌生男士身上有股熟悉的刮胡膏的香味，这个味道的刮胡膏是迪安以前经常用的。当时我就感觉一阵眩晕，赶快跑到门外吸一口新鲜空气试图让自己清醒。"

"我以为与琼分手，我们的生活就会变得简单很多。"博尔特这样说道，"我告诉自己，眼不见就不会想，但是后来发现，越是不见她，我越想她，总是忍不住想给她打电话，给她写信，甚至想象在哪会偶然遇见她。我虽然不后悔我的决定——重归家庭，但是有时候我还是特别想见琼。"

你对情人的内疚感极有可能激怒你的伴侣，这比你出轨本身更让她（他）愤怒。和自己在一起生活的人心里却时刻惦念别人，还有什么比这更让人觉得被侮辱和被贬低的呢？尽管你口口声声地说努力重建婚姻关系，重归家庭，但你这种悲伤的情绪会极大伤害伴侣的感情，从而严重影响婚姻重塑进程。

这个时候，你只能选择说谎或者干脆告诉伴侣实情，而不管你怎么做，都会让伴侣备受羞辱和伤害，置他（她）于局促不安之境地。就算是蔑视或贬低你的情人，也是伴侣的正常反应。你需要记住，伴侣毕竟是受伤害的一方，他（她）这么做的目的只是想找回自己的尊严。

你和伴侣都应该意识到你重视的并非是情人本身，而是情人给你的感觉；你追求的并非是伴侣的替代品，而是自我感觉的变化。如果夫妻双方都愿意打开心扉，真诚面对彼此，相互交流，这些感

觉伴侣也可以给你，如果做不到，你们就将会长期生活在情人的阴影下。

六、愧对儿女："在孩子眼里，我扮演了什么样的角色？"

为人父母，没有什么比失去孩子们的爱和尊重更让你担心的了。你希望成为孩子们尊敬的父母，而不是令他们失望的人，更不是要抛弃他们的无情之人。

比尔曾无数次想象过如何告诉16岁的儿子有关自己出轨的事，但每次都没有勇气开口，因为他觉得欠儿子太多。比尔的第一任妻子在一次车祸中意外身亡，那时儿子约翰才1岁，比尔含辛茹苦地把他拉扯大。6年前他再婚了，约翰有了一个继母，两人相处得很愉快。而现在，比尔有了一个名叫希瑟的情人。"我疯狂地爱上了希瑟，"他这样告诉我，"但是我不想让约翰再失去家庭，再失去妈妈。我怎么忍心让他再受一次创伤呢。尤其是在他现在处于特别敏感的青春期，如果我再次拆散他的家，他永远都不会原谅我的。"

是的，像比尔这种情况，无论用什么方法告诉孩子事实，都无法避免伤害。孩子们大多不会理解，更不会对你产生同情和怜悯。他们可能会以自己的方式理解你的行为，因为他们需要依附你；或者他们会和你作对，因为你剥夺了他们的幸福童年。

当提娜努力向18岁女儿解释自己为什么去见另外一个男人时，女儿表现得极其反感，并讽刺道："我不理解你为什么不向爸爸说，让他知道你是多么不快乐，你总抱怨爸爸不积极不够爱你，你为什么不直接和他说……我恨你！因为你拆散了这个家，我恨你，因为你只考虑你自己。"

如果你也是父母外遇事件的受害者，那么你对自己孩子的内疚

感会更强烈，当你亲手将孩子推入了自己当年遭受的困境时，你必定会再次经历心灵创伤。

弗兰克就是个典型代表，13 岁时他的父亲为了另外一个女人离开了家，"我恨他这么对我。"弗兰克谈到父亲这么说。具有讽刺意味的是，30 年后，和当年父亲一样，弗兰克自己也准备为了情人离开妻子，抛弃家庭，并逼迫孩子作出选择。"我这到底是怎么了？我该怎么办？难道我真的要抛弃婚姻，让孩子遭受自己曾经经受的痛苦，还是留下来，否认自己真正的感受？"弗兰克痛苦地问，"这是痛苦的选择，就像在水和空气中作出选择一样。"

其实不管弗兰克最后作出什么选择，都不可能躲避痛苦和伤害，所以他没有离开妻子也没有离开情人，只是等待时机成熟后再抉择——当然，这样的时机永远不会到来，因为这样的机会也许根本就不存在。首先他是等两个儿子都完成了成人礼；然后是等待女儿高中毕业。就这样，时间流逝，但他还是没有做出选择，仍然在两难的困境中挣扎，永远在妻子和情人之间徘徊，没有归属感，更没有安全感和稳定感，非常痛苦。

看了弗兰克的案例，你也许深有感触，作为父母，你需要时刻提醒自己应做个有责任感的人，忠于家庭。不管作出哪种决定你都不可能快乐，都会留有遗憾，现在唯一能做的就是不做选择。

如果你寄希望于等孩子们长大了，就会有更合适的机会向他们解释，相信孩子们对你外遇的看法会有所改变。但一切都会改变，谁又说得清楚呢。

七、孤立感："没人站在我这边。"

外遇一旦暴露，不仅仅是与孩子的关系变得糟糕，父母、朋

友都会用异样的眼光看你，苛刻地评价你，使你失去所有的情感支持。

在这些逐渐疏远的关系中，最残酷的莫过于父母的拒绝。失去父母的情感安慰会让你感觉彻底孤立无援，众叛亲离。“起初，母亲每天打电话给我，说担心我，为了我感到失望，每天都睡不好。”巴里这样告诉我，“后来有一段时间我都不再接她电话了。最近，她开始努力安慰、帮助我，问我有什么打算，但是我总是觉得她在盯着我，批评我把事情弄得乱七八糟。”

如果你的父母是很保守、很传统或者信仰宗教的话，他们会视你为家庭的败类，为你感到羞耻，认为你的堕落让整个家族蒙羞。他们会给你无法想象的压力，强迫你结束外遇，重归家庭。你会开始怀疑：“他们是在为我的幸福着想，还是在意那些死板的宗教教条？或许他们根本就是死要面子，怕外人说三道四罢了。”

有些父母会为你的行为而自责，根本不会听你的苦衷。保持家庭稳定是他们对你的期望，他们才不会听你抱怨婚姻的烦恼，更没兴趣知道你在情人怀里有多快乐。

最要好的朋友也许也没有准备好倾听你的烦恼，特别是那些了解你和伴侣的朋友，因为他们不想偏袒任何人。有些朋友可能会安慰你，但不会给你建议。有些朋友甚至会在言语上攻击你，因为他们对爱和婚姻忠诚的看法可能和你完全不一样。如果你想得到朋友的同情和支持的话，那你只能是自讨没趣了。

54 岁的提娜是位职业高尔夫球手，她很犹豫是否告诉家里人她有一个年轻的情人，她心里很清楚和家里人说这种事情根本没好结果，更别说能得到他们的帮助和同情了。后来，她把此事告诉了自己的好朋友吉妮，结果事与愿违，吉妮不但没有安慰自己，还气愤地对她说：“管好你自己吧！你都是有 4 个孩子的人了！”

家人的反对，朋友的不支持，为了避免尴尬，你总是有意地和他们保持距离，几乎所有的空闲时间都和情人在一起。这样一来，你和情人的关系就陷得更深，超乎你原来的想象。

如果能打破孤立无援的局面，周围的人都能理解支持你那当然很好。但是如果你想要面对真实的自己，就需要向那些与你个人毫无利益牵连的人诉说。当然，这些人要非常可靠，并无条件地支持你。尽管如此，你还是要记住，很少有人能真正地、完全地了解你，并给你正确的、明智的建议。

因此，在这种时刻，你最好咨询情感问题专家，他们的立场是中立的，所以能够尊重你的感情，并能帮助你理解现在的困惑。

八、绝望感："这段婚姻再也没办法继续下去了。"

在婚外情暴露之前，对婚姻产生这种绝望情绪是非常普遍的。你和伴侣的关系如同进入一条死胡同。你也许会为了各种原因决定留下来——害怕孤独，内疚，孩子，经济原因，道德责任感等等。但可以确定的是，你坚信这个家再也不可能有爱了，伴侣再也不可能满足你的需要了。

也许你这样的想法是对的，但是也极有可能因偏袒情人歪曲了事实。吉瑞就是这样。这位55岁的工程师总是夸奖情人辛迪有多好，而对妻子朱蒂却是百般挑剔。"辛迪似乎总是知道我需要什么，理解我在想什么，甚至比我自己还更了解我。"他这样向我夸奖他的情人，"她让我觉得自己受到尊敬，被人欣赏和崇拜。她了解并接受本来的我。而朱蒂从来就没有真正了解我，我也不认为她以后会有所改变。我和她继续过下去完全是为了孩子，但是我觉得自己就像坐牢一样难受。"

吉瑞坚持认为妻子不了解自己，不支持自己，其实都是他单方